

RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA OILA VA JAMIYATNING O'RNI

Tursunbayeva Shohida Baxtiyor qizi
Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti
davolash ishi yo'nalishi 5-bosqich talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada ruhiy salomatlik tushunchasi, uning shaxs hayotidagi ahamiyati hamda uni ta'minlashda oila va jamiyatning o'rni tahlil etiladi. Psixologik barqarorlikni shakllantirishda oilaviy muhit, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi muloqotning ta'siri, shuningdek, jamiyatning ijtimoiy institutlari, mahalla va ta'lim tizimi roli keng yoritilgan. Maqolada oilaviy nizolar, zo'ravonlik, ijtimoiy beqarorlik kabi omillarning ruhiy salomatlikka salbiy ta'siri ilmiy dalillar asosida bayon qilinadi. Shuningdek, stressni boshqarish, ijobiy kommunikatsiya, psixologik yordam tizimi kabi samarali yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun oila, jamiyat va davlat institutlari hamkorligi muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, oila, jamiyat, psixologik barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stress, kommunikatsiya, tarbiya.

KIRISH

Ruhiy salomatlik – bu insonning o'z imkoniyatlarini anglab yetishi, stressli vaziyatlarda samarali moslasha olishi, mehnat faoliyatida samaradorlik ko'rsatishi hamda jamiyat hayotida faol ishtirok etishi holatidir (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, 2022). Bugungi globalashuv davrida iqtisodiy va ijtimoiy o'zgarishlar, pandemiyalar, migratsiya kabi omillar inson ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ruhiy salomatlikni ta'minlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralmoqda.

O'zbekiston Respublikasida sog'liqni saqlash tizimi doirasida psixologik xizmatlarni takomillashtirish, aholining ruhiy barqarorligini oshirishga qaratilgan bir qator islohotlar amalga oshirilmoqda. Ammo ushbu jarayonda eng muhim bo'g'inlardan biri bo'lgan oila va jamiyatning roli hali ham dolzarb masala bo'lib qolmoqda.



RUHIY SALOMATLIK TUSHUNCHASI VA UNING AHAMIYATI

Ruhiy salomatlik – bu nafaqat kasallikning yo‘qligi, balki shaxsning ijobiy ruhiy holatda bo‘lishi, hissiy va aqliy barqarorlikni saqlashi bilan tavsiflanadi. Psixologik jihatdan sog‘lom shaxs stressga chidamli, muammolarni hal etishda faol, ijtimoiy moslashuvchan bo‘ladi.

Bugungi jamiyatda depressiya, xavotir buzilishlari, asabiy zo‘riqish kabi muammolar yoshlar orasida keng tarqalgan. Jahon statistikasi ma‘lumotlariga ko‘ra, har uch kishidan biri hayoti davomida biror ruhiy buzilish holatini boshdan kechiradi. Shu bois, oilaviy va ijtimoiy muhit ruhiy salomatlikni ta‘minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

OILANING RUHIY SALOMATLIKKA TA’SIRI

Oila – psixologik tayanch manbai

Oila shaxsning ijtimoiylashuv jarayonidagi birlamchi muhit hisoblanadi. Ota-ona mehmuhabbati, qo‘llab-quvvatlashi, tarbiyaviy yondashuvi bolada ruhiy barqarorlikni shakllantiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, iliq va mehribon oilalarda voyaga yetgan bolalar stressga chidamliroq bo‘ladi.

Oilaviy nizolar va ularning salbiy ta’siri

Oiladagi janjallar, zo‘ravonlik, iqtisodiy qiyinchiliklar bolalarda qo‘rquv, xavotir va depressiv holatlarni kuchaytiradi. Psixologik tadqiqotlarga ko‘ra, oilaviy mojarolar bolalarda asabiylashish, tajovuzkorlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Ota-onaning kommunikativ roli

Ochiq muloqot, tinglash madaniyati va ijobiy fikr almashish oilada psixologik iqlimni yaxshilaydi. Farzand bilan muntazam suhbat qurish, uning hissiyotlariga e‘tibor berish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

JAMIIYATNING RUHIY SALOMATLIKNI TA’MINLASHDAGI O’RNI

Ijtimoiy institutlar va qo‘llab-quvvatlash

Mahalla, ta‘lim muassasalari, ishchi jamoalar shaxsning ruhiy barqarorligida muhim rol o‘ynaydi. Mahallada tashkil etilgan psixologik maslahat markazlari, stressni kamaytirish dasturlari, sport va madaniy tadbirlar odamlarning ijobiy kayfiyatda bo‘lishiga xizmat qiladi.

Axborot oqimi va zamonaviy tahdidlar


Internet va ijtimoiy tarmoqlarda tarqalgan salbiy axborotlar inson ruhiyatiga bosim o‘tkazadi. Shu bois, jamiyatda axborot madaniyatini shakllantirish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Davlat siyosati va normativ hujjatlar

O‘zbekiston Respublikasida “Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish to‘g‘risida”gi qonun loyihasi ishlab chiqilmoqda. Bu esa jamiyatda psixologik xizmatlarni rivojlantirishga zamin yaratadi.

RUHIY SALOMATLIKNI YAXSHILASH BO‘YICHA TAKLIFLAR

- Oilada psixologik madaniyatni oshirish, ota-onalarga treninglar o‘tkazish;
- Ta‘lim muassasalarida psixologik maslahat markazlarini rivojlantirish;

- 
- Mahallalarda stressni kamaytiruvchi ijtimoiy loyihalarni amalga oshirish;
 - Omadli kommunikatsiya va konfliktologiya bo'yicha keng ko'lamli dasturlar ishlab chiqish.

XULOSA

Ruhiy salomatlik shaxs va jamiyat hayotida muhim ahamiyatga ega. Uni saqlash va mustahkamlashda oila, jamiyat va davlat institutlarining hamkorligi hal qiluvchi omil hisoblanadi. Mehribon oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va psixologik xizmatlar mavjud bo'lgan jamiyatda ruhiy kasalliklar darajasi pasayadi, shaxsning hayot sifati oshadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Islomov, A. (2020). Ruhiy salomatlik psixologiyasi. – Toshkent: Fan.
2. Xudoyberdiyeva, Z. (2019). Oila psixologiyasi va tarbiya. – Toshkent: O'qituvchi.
3. Karimov, S. (2021). Zamonaviy oilada psixologik muammolar. – Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari (2023). "Ruhiy salomatlikni ta'minlash bo'yicha strategiya". Toshkent.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). (2021). Mental health report. Geneva.